



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Sofia Gómez Avila*

*Nombre del tema: Componentes de la imagen*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Proyección Profesional*

*Nombre del profesor: Beatriz Adriana Méndez González*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología*

*Cuatrimestre: Octavo*

*Lugar y Fecha de elaboración:*

*Pichucalco, Chiapas, a 28 de Febrero de 2022*

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## IMAGEN

Una buena presencia física depende básicamente de dos factores:

- La forma de caminar
- La postura

La cabeza, la espina dorsal y la pelvis forman un eje que debe tener una correcta alineación para caminar correctamente

Siéntese de manera erguida dejando que su cadera encaje en el ángulo que forman el respaldo y el asiento

## IMAGEN PERSONAL

Los estudios del tema todavía diferencian tres tipos de imágenes mentales:

- Retención en nuestra mente de lo percibido y su capacidad de reproducirlo de manera más o menos exacta.
- Referidas a nuestra capacidad de crear imágenes, a la facultad de la mente que puede reproducir de la memoria.
- Objeto de nuestro estudio que son las que, una vez conformadas mediante el proceso físico-psicológico, pueden producir efectos en la conducta de los individuos.

## BUENA IMAGEN

- Beatriz Pereira
- Lola García
- Abel Gallardo

Son los pensamientos estratégicos, los que una vez que son comprendidos permiten que enfoquemos de manera distinta nuestra imagen personal.

Afirma que la imagen y actitud que un profesional puede llegar a proyectar, es fundamental a la hora de imponer un grado de superioridad.

La seguridad y confianza que proyecte un profesional, deberá venir respaldada por sus logros académicos, no por la marca o el color de ropa que esté usando.

## SALUDO

El saludo, junto con el contacto visual y la sonrisa, son nuestra mejor tarjeta de presentación.

Originalmente el contacto se hacía llevando la mano hasta el antebrazo para demostrar que no se guardaba ninguna arma bajo la manga. A través del tiempo el saludo ha evolucionado hasta su forma moderna que incluye:

- Conservar la mano limpia y libre de sudor.
- Extender ampliamente la mano derecha con el pulgar hacia arriba y el resto de los dedos juntos.
- Deslizar la mano dentro de la del otro hasta que se produzca el contacto completo.
- Apretar firmemente.

# COMPONENTES DE LA IMAGEN

## JUNTAS DE TRABAJO

Las juntas de trabajo son modelos de comunicación que estimulan la eficacia de la toma de decisiones de la toma de decisiones y contribuyen al éxito de los resultados.

1. Objetivo claro
2. Se celebran en lugar y hora determinados
3. Definición del orden del día
4. Lista de temas para discutir
5. Elaboración de minutas

Por otra parte, las etapas de una junta de trabajo son importante para que los objetivos previstos se cumplan.

- Preparación
- Desarrollo
- Evaluación

## BUENA POSTURA

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La postura dinámica
- La postura estática

La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales:

En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda.

## CULTO AL VESTIR

Cómo son las personas que pertenecen al estilo elegante

Pertenece a aquellos que proyectan ser refinados, educados, reflejan estatus pero de manera sencilla, es decir, discreta.

Cuál es su gran fortaleza.

Reflejan éxito y seguridad en ellos mismos.

Qué profesiones lo ejemplifican mejor.

Las personas de estilo elegante pueden desempeñarse en varios giros profesionales.

## AUTOESTIMA

La autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.